



© Homöopathisches Labor GUDJONS,
Stadtbergen-Deuringen, www.gudjons.de

Homöopathische Hausapotheke

Literatur:



Homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Herausgeber: DZVhÄ
Verlag Peter Irl
Buchendorf
8,00 Euro
ISBN 3-933666-02-3



Homöopathie besser verstehen

Christoph Trapp
Haug Verlag
Stuttgart 2003
156 Seiten
19,95 Euro
ISBN 3-8304-2096-X



Publikumszeitschrift Homöopathie

leicht verständliche Texte rund um die Homöopathie & Tipps zur Selbstmedikation, 12 Seiten, 4 x Jahr, Abonnement 5 Euro inkl. Porto. Probehefte erhalten Sie über die DZVhÄ-Geschäftsstelle.

Homöopathische Hilfe. Ein Ratgeber in dringenden Fällen
Uwe Friedrich, Klar Verlag, 10,95 Euro, ISBN 3-938-46100-4

Faltblatt **Leitfaden zur Behandlung mit homöopathischen Heilmitteln**

Kostenlos zu erhalten in der DZVhÄ-Geschäftsstelle.

Zum Thema Impfungen: www.impf-info.de

Zum Thema Begleitbehandlung: **Wickel, Tees & Globuli**
Dr. Steffen Rabe, Dr. Ulf Riker, Dr. Beate Vollmer
Naturheilverfahren und andere unterstützende Maßnahmen unter klassisch-homöopathischer Behandlung

Alle Bücher können Sie in der DZVhÄ-Geschäftsstelle oder unter www.welt-der-homoeopathie.de bestellen.

Adressen:

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V.
Am Hofgarten 5
53113 Bonn
Tel.: 0228 - 242 53 30
Fax: 0228 - 242 53 31
E-Mail: info@dzvhae.de
Internet: www.welt-der-homoeopathie.de

Die Geschäftsstelle des DZVhÄ schickt Ihnen gerne weitere Exemplare dieses Leitfadens.

Homöopathie-Stiftung

Das Ziel der im April 2001 gegründeten Stiftung ist die Förderung und Weiterentwicklung der Homöopathie. Sie unterstützt das Europäische Institut für Homöopathie (InHom) in Köthen, um eine unabhängige Forschung zu gewährleisten.
Springstr. 28
06366 Köthen
www.homoeopathie-stiftung.de

Spenden: Sparkasse Köthen
BLZ 800 536 22, Kto. 34 00 12 11

Zustiftungen: Dresdner Bank Köthen
BLZ 800 800 00, Kto. 08 21 10 12 00

Internet:

www.welt-der-homoeopathie.de

Im umfangreichsten deutschsprachigen Homöopathie-Portal finden Sie jede Menge Informationen und Tipps aus vielen Bereichen der Homöopathie und der Gesundheitspolitik.

Zum Beispiel:

- Therapie
- Homöopathie bei Kinderkrankheiten
 - Homöopathie für unterwegs

Theorie

- Wie funktioniert die Therapie in der Praxis
- Und worauf muss bei der Selbstbehandlung geachtet werden

Tipps

- Diese Arzneien gehören in die Hausapotheke
- Diese Krankenkassen übernehmen die Kosten

Service

- Arztsuche
- Bücher bestellen
- Termine
- und vieles mehr ...

Leitfaden

zur Behandlung von Erkältungskrankheiten

www.welt-der-homoeopathie.de

Deutscher Zentralverein
homöopathischer Ärzte



Erkältungskrankheiten – Gesund durch die nasse und kalte Jahreszeit

Eine Erkältung ist eine akute Infektion der oberen Atemwege, die man sich vorzugsweise bei nass-kaltem Wetter zuzieht. Typische Symptome sind Husten, Schnupfen und Heiserkeit. In aller Regel handelt es sich um eine Virusinfektion, jedoch nur selten um eine echte Grippe (Influenza) – über 200 verschiedene Virustypen kommen in Frage. Diese sogenannten grippalen Infekte sind die häufigsten vorkommenden Erkrankungen. Zu Beginn oder im Verlauf der Erkältung treten Beschwerden auf wie Frösteln, erhöhte Temperatur, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Müdigkeit und Kopf- bzw. Gliederschmerzen. Vor allem Kinder klagen gelegentlich auch über Fieber. Das anfängliche Kitzeln in der Nase mit Niesreiz geht meist schnell in Schnupfen über. Durch die Entzündung der Nasenschleimhaut kommt es zu wässrigem bis schleimig-eitrigem Ausfluss. Die Entzündung breitet sich dann aus, so dass es zu einer Rachen- und Kehlkopfentzündung oder gar zu einer Bronchitis kommen kann. Bei drei- bis fünfjährigen Kindern lohnt es sich kaum, die Taschentücher wegzupacken. Im Schnitt plagt sich jedes Kind in diesem Alter jährlich 10-12 mal mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit – und oft auch Fieber – herum. Der Infekt kann zwischen sieben und zehn Tagen dauern. Doch diese sogenannten banalen Infekte rauben nicht nur den Eltern den Schlaf, sie bauen vor allem einen Schutz vor allergischen Erkrankungen auf. Diesen natürlichen Schutz erwerben vor allem Geschwisterkinder, die sich häufig gegenseitig anstecken. Dass erstgeborene Kinder überdurchschnittlich oft an Allergien erkranken, wird mit den selteneren Luftwegsinfekten in Zusammenhang gebracht.

Erwachsene können keinen Schutzeffekt gegen Allergien mehr aufbauen. Es scheint aber, dass eine gelungene Infektabwehr – vor allem auch Fieber – das Immunsystem stärkt und damit zum Beispiel auch einen gewissen Schutz gegen das Auftreten von bösartigen Erkrankungen bietet. Erwachsene leiden im Schnitt bis zu fünf mal im Jahr an einer Atemwegsinfektion. Wenn es nass und kalt wird, erkrankt nicht jeder Mensch an Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder wird Opfer einer Grippe. Das liegt an der Lebenskraft des Menschen. Ist der Organismus nicht im Gleichgewicht, kränkelt der Mensch.

Was nicht hilft

- Grippeimpfungen – die helfen wenn überhaupt nur bei der selteneren echten Grippe – und das auch nur dann, wenn der Impfstoff einigermaßen zu dem Erreger der Epidemie passt.
- Antibiotika – die helfen nicht bei viralen Erkrankungen. Antibiotika sind nur erforderlich, wenn die Behandlung des Virusinfekts nicht erfolgreich war und sich Komplikationen

einstellen; wenn sich zu der Viruserkrankung also noch eine bakterielle Erkrankung gesellt und droht ernste Ausmaße anzunehmen. Eine zu frühe Gabe von Antibiotika schwächt das Abwehrsystem eher und erzeugt resistente Bakterien.

- Die Erkältungsmittel aus der Fernsehwerbung
 - Fiebersenkende Mittel führen vorübergehend zu mehr Wohlbefinden (man spürt die Krankheit nicht mehr so), verlängern sie aber unter Umständen sogar noch. Fieber ist Teil der Abwehr, nicht Teil der Krankheit. Fieber ist in aller Regel gesundheitsfördernd – mit wenigen Ausnahmen wie zum Beispiel wiederholten Fieberkrämpfen bei Kindern.
 - Abschwellende Nasentropfen sind kurzfristig angenehm. Schon nach einigen Tagen aber verschärfen sie das Problem. Man nimmt die Tropfen dann nur noch um den Zustand zu erzeugen, den man ganz ohne diese Tropfen ohnehin hätte. Diese Nasentropfen haben ein hohes Abhängigkeitspotential.

Was hilft

- Ruhe – sie sollten sich körperlich schonen, keinen Sport treiben und auch im Beruf oder im Haushalt kürzer treten.
- In der Regel: Viel trinken. Mit hoch gelagertem Kopf schlafen.
- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen. Auf keinen Fall rauchen.
- Hausrezepte – aber nicht zwanghaft angewandt. Probieren Sie aus, was IHNEN gut bekommt:
 - Dampfinhalationen (in Wasser gelöstes Kochsalz) machen die Nase freier und erleichtern das Atmen. Das Gleiche gilt für Spülungen der Nase (einen Teelöffel Salz auf einen halben Liter Wasser) und Kochsalz-Nasensprays.
 - Heiße Milch mit Honig dämpft Hustenreiz und Halskratzen. Das Gleiche gilt für Halsbonbons – die lassen sich auch noch unterwegs verwenden.
 - In schwereren Fällen kommen Hals- und Brustwickel zum Einsatz.
- Eine homöopathische Behandlung – es sollte allerdings das passende Mittel sein.

Selbstmedikation mit homöopathischen Arzneien

Auch bei der Behandlung von banalen Erkältungen achten Sie bitte darauf, dass es für die einzelnen Indikationen verschiedene Symptome und Modalitäten gibt. Auf keinen Fall sollten Sie eine akute Erkrankung ohne Absprache therapieren, wenn Sie sich schon wegen einer chronischen Erkrankung in homöopathischer Behandlung befinden. Am Beispiel von **Husten** sei hier die homöopathische Selbstbehandlung erklärt.

Sind die Stimmbänder oder die Luftröhre durch Schleim, Rauch oder Anspannung gereizt, entsteht Husten. Durch diesen Reflex soll die Luftröhre gereinigt werden. Ist der Husten schmerzhaft oder stört er den Schlaf, muss er behandelt werden. Hält der Husten länger als eine Woche an, ist ärztliche Hilfe nötig. Dies sind einige der wichtigeren Arzneien – ohne Anspruch auf absolute Vollständigkeit (siehe weiterführende Literatur im Anhang):

Antimonium tartaricum – Brechweinstein: Rasselnder Husten. Ärger verschlimmert den Husten bei Kindern. Auch nach dem Essen husten sie mehr und erbrechen dann Nahrung und Schleim. Möchte in Ruhe gelassen, am liebsten noch nicht einmal angesehen werden.

Bryonia alba – Zaunrübe: Husten ist schmerzhaft stechend, hält sich den Brustkorb fest beim Husten, der Gegendruck bessert. Liegen auf der schmerzhaften Seite bessert. Jede Bewegung verschlechtert. Großer Durst, trockene Schleimhäute. Reizbar, möchte seine Ruhe haben.

Drosera – Sonnentau: Heiserer quälender Husten sofort beim Hinlegen. Kitzelgefühl, Krümelgefühl und Kratzen im Kehlkopf.

Hepar sulfuris – Kalkschwefelleber: Husten in den Morgenstunden, begleitet von Atemnot, Wärmebedürfnis und schlechter Laune. Sehr empfindlich gegen jede Abkühlung, selbst Abdecken.

Pulsatilla – Wiesen-Küchenschelle: Husten, der den Schlaf stört, gebessert durch Aufsetzen. Dicker, gelblicher Auswurf. Weinerliche Stimmung, Verlangen nach Zuwendung. Besserung in frischer Luft. Kein Durst.

Rhus toxicodendron – Wurzelsumach: Trockener nächtlicher Husten mit Kitzel in den Bronchien. Aufdecken oder auch nur Herausstrecken der Hand löst Husten aus. Durst auf kalte Getränke, die jedoch Husten und Frost verstärken. Große Unruhe, muss sich permanent bewegen. Folgen von Nasswerden oder Unterkühlung.

Rumex – Ampfer: Trockener Husten, besonders beim Einatmen kalter Luft, beim Sprechen; hält Hand oder Schal vor den Mund.

Spongia – Meerschwamm: Trockener, bellender Husten, besonders bei tiefliegendem Kopf. Essen und Trinken bessert.

Ärztliche Behandlung

Bei schwerem Verlauf oder im Fall von Komplikationen suchen Sie bitte ärztlichen Rat. Eine homöopathische Behandlung ist auch dann noch möglich. Dies gilt auch für häufig wiederkehrende Infektionen, die in der Regel auch gut mit Hilfe der Homöopathie zu behandeln sind.

Während einer homöopathischen Fallaufnahme – der homöopathischen Anamnese – nimmt der Arzt oder die Ärztin auch

Krankheitszeichen wahr, die in der konventionellen Medizin als Bagatellerkrankung unbehandelt oder unbeachtet bleiben würden. Diese ersten Anzeichen können Indizien für eine chronische Krankheit sein. Die therapeutische Antwort ist ein homöopathisches Arzneimittel – passend zur Gesamtheit der Symptome.

Die homöopathische Arznei unterstützt und stärkt die Lebenskraft im Abwehrkampf gegen Viren und Bakterien und das nicht nur im Winter. Wer sich generell bei Krankheiten homöopathisch behandeln lässt, wird auf Dauer eine stärkere Konstitution bekommen und seltener an saisonalen Erkrankungen leiden.

Auch erfährt der homöopathische Arzt während der oft länger als eine Stunde dauernden Anamnese viel über die allgemeinen Lebensumstände des Patienten und kann Anregungen für eine gesunde Lebensführung geben. Jeder Mensch braucht die ihm gemäße Lebensweise und Ernährung, die seiner Natur und seinem Naturell entspricht, also Konstitution und Lebenseinstellung berücksichtigt.

Einnahme homöopathischer Arzneien bei akuten Beschwerden

Innerhalb weniger Stunden sollte in akuten Fällen eine Verbesserung eintreten. Erst wenn sich nach anfänglicher Besserung kein weiterer Fortschritt zeigt, sollte das Mittel – frühestens nach 15 Minuten – wiederholt werden, beim dritten Mal frühestens nach 30 Minuten. Bei Bedarf bis zu viermal am Tag wiederholen. Die Wirkung jeder Gabe sollte abgewartet werden; bei einer deutlichen Besserung sind weitere Gaben nicht sinnvoll. Länger als drei Tage sollte die Einnahme nicht fortgesetzt werden. Die Globuli im Mund zergehen lassen. 15 Minuten vor und 15 Minuten nach der Gabe möglichst nichts essen und trinken. Der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) empfiehlt bei der Selbstbehandlung für alle homöopathischen Medikamente die Potenz C12. Eine Gabe sind 2-3 Globuli. Homöopathische Arzneimittel gibt es nur in Apotheken.

Homöopathieverträgliche Produkte

Viele Patienten, die homöopathisch behandelt werden, sind verunsichert, welche Produkte sie verwenden können, ohne die Wirkung ihrer homöopathischen Arzneien aufzuheben. Häufig können homöopathische Arzneimittel ihre volle Wirkung nicht entfalten, wenn sie von anderen Stoffen überlagert werden. Das können Kaffee oder Tee, Badezusätze aber auch Schwermetalle oder Lösungsmittelrückstände sein, die in der Lage sind, homöopathische Arzneimittel so zu behindern, dass

sie keine Reizantwort mehr auslösen können. Gerade in Zahnpasta oder Halsbonbons finden sich häufig Stoffe, die zwar gesund sind und einen frischen Atem versprechen, aber im Rahmen einer homöopathischen Behandlung kontraproduktiv sind: Kampfer, Menthol oder Pfefferminz. Das gilt auch für arzneilich wirksame Stoffe wie Salbei oder Thymian.

Deutscher Zentralverein
homöopathischer Ärzte



Homöopathieverträgliche Halsbonbons

Die Firma Dr. C. SOLDAN® stellt Bonbonspezialitäten her, die sanft und natürlich wie die Homöopathie auch zur Begleitbehandlung von Husten geeignet sind. Folgende Spezialitäten aus dem Hause DR. C. SOLDAN® sind mit dem Gütesiegel „homöopathieverträgliches Produkt“ des DZVhÄ ausgezeichnet worden: Em-herbal® Honig, Em-herbal® Malz-Hopfen und aecht Bayrischer Blockmalz.

Hinweise finden Sie auch unter www.soldan.com oder www.em-herbal.de.

